

## Folgende Nahrungsmittel können Candidose (Weiterentwicklung Hefepilz) fördern

und sind zu meiden:

Alle Produkte die Hefe enthalten, insbesondere:

- Brot, auch Sauerteigbrot, Knäckebrot
- Hefengebäck wie Nussgipfel, Guetzli
- Wein, Prosecco, Bier, Saurer Most, Suser
- Fertigsuppen, Fertigsaucen
- Fertigspeisen mit Konservierungsmitteln/Farbstoffen/  
Geschmacksverstärkern

Alle Produkte die Zucker enthalten, insbesondere:

- Süßigkeiten wie Schokolade, Bonbons
- Torten, Kuchen
- Zu viele Früchte
- **Verboten ab 17.00 Uhr:** Brot, Rohkost wie z.B. Salat, Obst

Essen Sie möglichst frisch zubereitete, saisonale Produkte:

- Diverse Gemüse, Salate
- Reis, Mais, Kartoffeln, Hirse, Teigwaren ohne Eier etc.
- Reife Früchte / Obst
- Molke, Reismilch, Vollrahm, Butter
- 2x wöchentlich Fleisch oder Fisch (Süßwasserfisch bevorzugen)
- Sojamilch, Sojajoghurt, Tofu (nicht täglich)
- Gewürze: diverse Kräuter frisch und getrocknet, Herbamare, Troccomare  
von Dr. Vogel
- Suppen und Saucen selber machen, am besten hefefreie Bouillon  
verwenden
- Kichererbsen, Linsen, Bohnen etc. können zu Eintopf, Suppen, Salaten  
verarbeitet werden
- Zum Süßen, z.B. wenn Sie etwas backen, verwenden Sie Rohrohrzucker